Dodatek do numeru 32 „Kuriera Demokratycznego” z dn. 7 sierpnia 1938 r.

MÓJ DOM

R. I — 7 sierpnia 1938 r. — N. 6

Postulaty Kongresu Kobiecego

Kongres Kobiecy, który niedawno odbył się w Warszawie wysunął cały szereg postulatów społecznych, gospodarczych i politycznych. Zasadniczy referat na ten temat wygłosiła p. Pohorska.

Prelegentka określa geopolityczne położenie Polski i stwierdza dominującą na przestrzeni wieków prawdę, że życie państwa polskiego kształtuje się w atmosferze walki. Każda zwycięska walka wymaga jasno określonego celu w imię którego żyje się i umiera. Józef Piłsudski w bezcelowość i marazm Polski porozbiorowej wniósł wizję wielkości, postawił cel jasno określony ,zdobywczy — zapalający ludzkie serca i mózgi. Rozbudzony zapał ujmował w konsekwentnie przemyślane ramy organizacyjne przygotowujące młodzież do walki o wolność. W tych pracach przygotowawczych biorą czynny udział narówni z mężczyznami kobiety.

Prelegentka charakteryzuje pracę kobiet po wybuchu wojny.

A więc mówi o pracy pomocniczej prowadzonej przez organizacje kobiece jak Liga Kobiet, Koło Polek, daje charakterystykę pracy lustratorek oświatowych służby wojskowej, Legii kobiet i sanitariuszek szpitalnych i frontowych, aby przejść następnie do obszernej charakterystyki służby kurierskiej w I Brygadzie, w oddziale Kurierskim Naczelnego Dowództwa i w ramach polskiej org. wojskowej. Służbie kobiet w szeregach oddziałów żeńskich P. O. W. poświęca prelegentka specjalną uwagę, mówiąc o pracy peowiaczek za okupacji rosyjskiej, niemieckiej, w epoce rozbrajania okupantów, o udziale ich w oddziałach lotnych i w P. O. W. na Wschodzie. Charakteryzuje udział kobiet w powstaniu śląskim i pełną ofiarności pracę harcerek.

Lista kobiet poległych i zmarłych w służbie zawiera 167 nazwisk. W referacie swoim cytuje słowa Józefa Piłsudskiego, podnoszącego walor i znaczenie służby kobiet w ostatniej walce o Wolność.

Ta służba pełniona mężnie, ofiarnie i z pełnym zapału poczuciem odpowiedzialności przyczyniła się do uzyskania przez kobiety pełni praw obywatelskich w Polsce Niepodległej.

* * *

Z kolei prelegentka podkreśla, iż gdy w r. 1918 Marszałek Józef Piłsudski przyznawał prawa obywatelskie kobietom, *nie dostały im się one za darmo.*

Zasłużyły na nie nie tylko przez udział w walkach o niepodległość, ale i przez długoletnią działalność patriotyczną w niewoli, *zdobyły je nie w walce z mężczyzną ale w walce obok niego dla Ojczyzny.*

W ciągu ostatnich 20 lat, a więc od chwili formalnego uzyskania pełnych praw, polityczna działalność kobiet rozwijała się przez udział w pracy parlamentarnej, gdzie choć ilościowo występują zbyt skromne, jakościowo dały pozycje wysokiej wartości.

To też solidarnie zblokowane organizacje kobiece powinny dążyć do zwiększenia udziału kobiet w Sejmie i w Senacie.

Godna uwagi jest praca kobiet nad zorganizowaniem politycznym społeczeństwa. Nie mogąc wypowiedzieć się w organizacjach mieszanych, zaczęły tworzyć organizacje kobiece. W chwili obecnej, zaznaczyła prelegentka, zblokowane organizacje kobiece, których przedtawicielki znajdują się na Kongresie, są silniej skonsolidowane ideowo niż całe społeczeństwo.

Praca polityczna kobiet wiązała się ściśle z ich pracą społeczną, pełnioną w organizacjach. Obejmowała ona wiele dziedzin życia, lecz w pierwszym rzędzie skupiała się na opiece nad matką i dzieckiem.

Tyle co przeszłość. Na przyszłość dążeniem kobiet jest pełne uczestniczenie i odpowiedzialność w stwarzaniu rzeczywistości polskiej, w organizowaniu życia i ustanawianiu praw.



Żądamy równocześnie — podkreśliła dr Pohoska — by jedynym kyterium przy powierzaniu pracy byłv *kwalifikacje i umiejętność, a nie płeć.* (długotrwałe oklaski).

Żadych ustępstw, form grzeczności — żądamy uczciwej, koleżeńskiej, braterskiej współpracy.

Referat został zokańczony szeregiem postulatów.

M.

NUMER OBECNY MOJEGO DOMU UKAZUJE SIĘ ZAMIAST 31 LIPCA 1938.

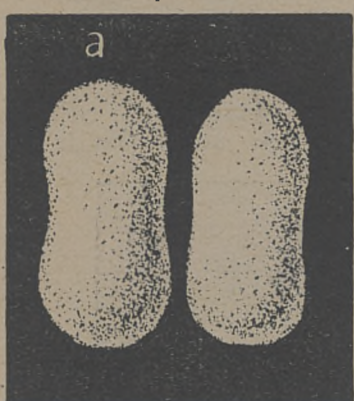
NASTĘPNY DODATEK MÓJ DOM UKAŻE SIĘ 14 i 28 SIERPNIA 1938.

CZYTELNIKÓW PROSIMY O WNIESIENIE ZALEGŁEJ PRENUMERATY.

Hodowla jedwabników



Wszyscy słyszeliśmy już niejednokrotnie o jedwabnikach, tych przybyszach z egzotycznych krajów. Widzieliśmy zapewne choćby na rysunku pracowite prządki-gąsienice, które w ostatnim okresie swego niedługiego życia snują cieniutką nitkę jedwabną długości 800 — 1200 m, by w misternie utkanym kokonie (oprzędzie) ulec przeobrażeniu w poczwarkę, a następnie — w motyla.



Kokony pokryte oprzędem.

Kolebką jedwabnictwa są Chiny. Już w 2600 roku przed Chr. cesarzowa chińska Si-Ling-Chi hodowała jedwabniki i wyrabiała tkaniny jedwabne.

Od XV-go wieku miasto Lion (Francja) stało się ośrodkiem handlu i przetwórstwa jedwabiu. Do wielkiego rozkwitu tej gałęzi przemysłu przyczynił się mądry władca Henryk IV, który otoczył opieką i obdarzył przywilejami powstające wówczas zakłady jedwabnicze.

Francja zbierała odtąd miliony za jedwab i przodowała w jego produkcji całej Europie.

Dopiero od pamiętnej, a katastrofalnej w skutkach epidemii, która w drugiej połowie XIX w. wytępiła niemal wszystkie gąsienice, straciła Francja swe przodujące stanowisko. Na pierwsze miejsce (ze względu na ilość produkcji) wysunęły się teraz Włochy.

W Polsce sprawą rozwoju jedwabnictwa zainteresowano się stosunkowo bardzo późno.

Dopiero w końcu XVIII-go wieku mamy kilka prywatnych hodowli jedwabników.

Lata następne nie sprzyjały jednak dalszemu pomyślnemu rozwojowi jedwabnictwa. Wypadki polityczne zwróciły zainteresowania społeczeństwa w innym zupełnie kierunku. Dopiero po kilkudziesięciu latach, gdy zaczęto poważnie myśleć o podniesieniu ekonomicznym kraju (jedna z dróg uniezależnienia się od zaborcy), zwrócono uwagę także i na tę gałąź przemysłu. Wówczas to mądrzy i ożywieni najlepszymi chęciami obywatele zakładają hodowle jedwabników. Niejaki p. Birner, chcąc przekonać rodaków o możności zaprowadzenia w naszym kraju jedwabnictwa, wyhodował w ogrodzie Botanicznym w Warszawie kilkadziesiąt tysięcy prządek jedwabiu. Podobnie uczynił Miecyngiewicz w puszczy Myszynieckiej. W Sielcach pod Warszawą istniał przez kilkanaście lat zakład jedwabniczy A. Boguckiego, gdzie prowadzono hodowlę jedwabników, wyrabiano materiały jedwabne, organizowano kursy jedwabnictwa i t. p. Ukazywały się też wówczas broszury i artykuły, mające przekonać i zachęcić do pracy w tym kierunku.

Mimo to wszystko rezultat był stosunkowo słaby. W znacznej mierze wpłynęli na to zaborcy, którzy niszczyli i udaremniali wszelką akcję propagandową.

Dziś w wolnej i niepodległej Polsce podjęto na nowo myśl rozwinięcia tej, tak u nas zaniedbanej, a tak świetne dającej w innych państwach rezultaty — gałęzi przemysłu.

W 1924 r. powstaje z inicjatywy prywatnej „Centralna Doświadczalna

(d. c. na str. 4)



Gąsienica jedwabnika i motyl na liściach drzewa morwiwego.



Gąsienice całkowicie okryte oprzędem.

Czy pracę domową kobiet należy opłacać?

Z okazji toczących się współcześnie dyskusyj w różnych instytucjach socjalnych państw europejskich na temat ochrony rodzin wyeliminowania pracy zawodowej kobiet zamężnych poza ich ośrodkiem domowym i nadaniu zajęciom gospodarczym charakteru pracy zawodowej powstaje szereg nieporozumień, które zaciemniają istotę samego problemu.

Rzecz sama stała się — znów aktualną dlatego, że znalazła się na porządku obrad Ligi Narodów z powodu projektu uchwalenia — t. zw. „Statutu Kobiet". W maju, ub. roku złożony został w Genewie raport „Equal Rights International", zawierający, zebrane w poszczególnych państwach materiały, na mocy których powołana do tego odnośna Komisja Ligi Narodów powziąć ma uchwały normujące prawa kobiet. W szczególności chodzi tu o wysunięty dezyderat, aby praca gospodarczo-domowa kobiet zamężnych uznana została za pracę zawodową i z tej racji podlegała wynagrodzeniu pieniężnemu w kwocie, odpowiadającej potrzebom osobistym pań domu.

CZY PRACA DOMOWA JEST ZAWODEM?

Otwiera się więc zagadnienie o znaczeniu doniosłym natury socjalnej i etycznej. Chodzi o postawienie tezy czy obowiązki małżeńskie i macierzyńskie, oraz łączące się ze stanowiskiem kobiety w rodzinie prace gospodarcze, w szczególności prowadzenie domu można uznać za zawód i z tej przyczyny traktować go, — jak każdy inny, podlegający normalizacji pieniędznej?

Zwolennicy tego poglądu wychodzą z założenia, że taka normalizacja finansowa przyczyni się do ochrony bytu rodzin, że wprowadzi sprawiedliwy układ stosunków między pracującą w domu żoną i zarobkującym poza domem mężczyzną, że obroni kobietę przed wyzyskiem, a rodzinie zapewni normalny rozwój.

Sądzić jednakże można, że mamy tu do czynienia z dwoma odmiennymi zagadnieniami, które należy rozważać z osobna i że czymś innym jest kwestia ochrony rodzin, a czym innym uznanie pracy domowej kobiet za zawód podlegający wynagrodzeniu.

OCHRONA RODZINY

Patrząc na tę rzecz od strony praktycznej widzi się przede wszystkim jedno: rodziny, w których mężczyzna lekkomyślnie trwoni zarobek swój nie przeznaczając go w sposób właściwy na dom i rodzinę ulegają rozbiciu i upadkowi. Temu samemu niebezpieczeństwu jednakże ulec mogą rodziny wówczas, gdy zarobek męża trwoni żona, czy to przez nadmierne wydatki osobiste, czy przez złe — prowadzenie gospodarstwa. Nie można więc postawić ogólnego prawa, że cały zarobek powinien spływać do rąk czy to męża, czy żony. Równocześnie jednak ustanowienie czynnika nadrzędnego, np. instytucji państwowej, która dysponowałaby na rzecz danej rodziny jej dochodami nie mogłoby również wypełnić pomyślnie swego zadania z powodu niemożliwej chyba do przeprowadzenia kontroli, która z konieczności musiałaby wkraczać w najbardziej szczegółowe zagadnienia życia gospodarczego domu i dyskretne tajniki życia rodzinnego.

ZA GRANICĘ.

Francja znajduje się już w pewnym stopniu na drodze ingerencji czynników pozarodzinnych. T. zw. „allocations familiales" oraz „allocations aux familles nombreuses" stanowią szeroko rozbudowany system opieki nad rodziną, a francuskie organizacje kobiece propagują ideę wypłat rządowych dla kobiet zamężnych pracujących w domu.

W Niemczech istnieją, w łączności z pięcioletnim planem gospodarczym, specjalne przepisy oszczędnościowe, a nawet kulinarne, którym podlegają prowadzące dom, kobiety.

W Anglii spotykamy się z innym przejawem. Istnieją tam w niektórych miastach, zatrudniających pracowników samorządowych przepisy, że żonom, które postawią uzasadniony wniosek przysługuje prawo odbierania wprost z kasy miejskiej części zarobku męża, potrzebnej jej na wyżywienie rodziny i utrzymanie domu.

Anglia więc, której obcą jest myśl socjalizacji rodzin szuka jednakże sposobu na to, aby rodzinom tym zapewnić byt spokojny nawet wówczas, gdy zarobkujący mężczyzna nie wypełnia w dostatecznym stopniu swoich obowiązków.

STATUT KOBIET.

Dyskusja więc, która rozwinie się w Genewie nad „Statutem Kobiet" zapewne dotyczyć będzie kwestii: czy kobeita zamężna powinna pobierać za wypełniane przez siebie obowiązki rodzinno - domowe wynagrodzenie pieniężne, czy odnośną sumę ma jej wypłacać, według pewnych ustalonych norm, mąż ze swoich zarobków, czy też płacić ma — rząd, w interesie populacyjno-państwowym.

Budzi się jednakże refleksja, że choć słusznym zapewne jest podniesienie walorów zajęć domowych kobiet i nadanie im godności i poszanowania przysługującego każdej pracy, a tym samym równouprawnienia gospodarczego działalności kobiet w stosunku zajęć zarobkowych mężczyzn poza domem, to jednak na tej platformie materialistycznej — nie da się rozstrzygnąć samego problemu ochrony rodzin, ich moralnego uzdrowienia i przywrócenia im wartości, jaką mieć muszą.

J. P.

Co u nas słychać?

10-CIO LECIE PRACY KOŁA CIESZYŃSKIEGO ZW. NIEWIAST W CZ. CIESZYNIE.

Niedawno w Cz. Cieszynie odbyła się niecodzienna uroczystość: miejscowe Koło Związku Niewiast Katolickich obchodziło 10-lecie swej pracy, święcąc jednocześnie sztandar organizacyjny.

Z samego rana przez ulice miasta przeciągnął wspaniały pochód; liczne sztandary, wieńce, grupy dziewcząt w bieli i kobiet w malowniczych śląskich strojach, delegacje pokrewnych organizacji, tłumy członkiń i sympatyków.

Wspaniałe pontyfikalne nabożeństwo, połączone z ogłoszeniem kanonizacji Św. Andrzeja Boboli, uświetniło okolicznościowe kazanie, wzywające kobiety polskie do dalszej wytrwałej pracy dla dobra ideałów religijnych i narodowych, w imię których męczeńska śmierć nawet lekką i piękną stać się może...

Tradycyjne wbijanie gwoździ zgromadziło znów w gmachu polskiej szkoły liczne zastępy; gościnny Zarząd miejscowego Koła Związku Niewiast Katolickich z p. Arbterową na czele, przyjmował miłych gości obiadem.

Wszyscy podkreślali poważny dorobek pracy Związku Niewiast Katolickich i życzyli mu pod nowym znakiem dalszego pięknego rozwoju.

Popołudniowa akademia zakończyła pełen wrażeń dzień, i ci, którzy go wspólnie ze Związkiem Niewiast Katolickich przeżyli nie prędko o nim zapomną. Wynieśli zeń głębokie przeświadczenie, iż Polki na Śląsku Cieszyńskim rozumieją doniosłość więzi organizacyjnej i przywiązanie do kościoła łączą z gorącym ukochaniem narodu polskiego.

Zwycięstwo blondynek

Wszystkie nagrody dla najpiękniejszych modelek w zakładach strojów damskich zdobyły w Nowym Yorku blondynki. Nagrody doręczono im na zjeździe 160 dyrektorów artystycznych największych szwalni w Ameryce, jaki odbył się w Rockefeller Center.

Virginia Judd, lat 21 z Indianapolis, najjaśniejsza blondynka wśród trzech panienek, została nazwana „najpiękniejszą" i zdobyła tytuł „Million Dollar Model". Libby Harben została obrana jako najbardziej typowy model Amerykański, a June Davis jako najpopularniejsza modelka.

Wieczorem, na wystawie, panna Judd — zgodnie ze swym nowym tytułem — ukazała się w toalecie wieczorowej z klejnotami, we wspaniałym futrze. Na wystawie było trzysta okazów — przedstawicieli różnych firm najpiękniejszych strojów kobiecych.

Hodowla jedwabników (Dalszy ciąg)

Stacja Jedwabnicza“ w Milanówku. Postawiła ona sobie za zadanie niejedwabnikami i drzewem morwowem tylko przeprowadzać badania nad w Polsce, ale również rozpowszechniać jedwabnictwo w kraju.

C. D. S. J. w Milanówku, pracu w dość trudnych warunkach, zdołała jednak osiągnąć dużo pozytywnych rezultatów: przekonała społeczeństwo, że drzewo morwowe rośnie dobrze na całym obszarze Rzeczypospolitej i nie marznie, mimo corocznego cięcia; wykazała, że w Polsce hodowla jedwabników udaje się doskonale, gdyż pod względem ilości i jakości plonu przewyższa nawet zachodnie i południowe hodowle; zachęciła tysiące osób do założenia szkółek morwowych. Obecnie sadzi się corocznie ponad 10 milionów drzewek i krzewów morwowych w Polsce. Prywatnych hodowli mamy obecnie ponad tysiąc, a jeszcze parę lat temu było zaledwie sto. W dziedzinie zapoczątkowania przemysłu jedwabnego zorganizowała pracownię dla przerobu surowca jedwabnego, a mianowicie: rozmotalnię nici jedwabnych z oprzędów, skręcalnię nici, farbiarnię, tkalnię mechaniczną i ręczną. C. D. S. J. wykonała dotąd ponad 100.000 metrów materii jedwabnej, której gatunek i dobór barw przewyższa wyroby zagraniczne. Ponadto produkuje nici jedwabne do szycia we wszystkich gatunkach i około 1000 barwach, tkaniny i sznury jedwabne dla celów technicznych i wojskowych oraz nici chirurgiczne.

Ostatnio opracowano w laboratorium C. D. S. J. w Milanówku specjalny gatunek mydła toaletowego, którego głównym składnikiem jest jedwab naturalny w postaci rozpuszczonej.

„Dział przemysłowy“ C. D. S. J. w Milanówku spełnia ważną rolę pioniera przemysłu jedwabnego przetwórczego. Zapewnia zbyt surowca jedwabnego, wyprodukowanego przez prywatnych hodowców, co jest najlepszą zachętą do pracy na tym polu.

C. D. S. J. nie poprzestaje jednak na tym, i chcąc pociągnąć za sobą jak najszersze masy, do normalnej ceny dodaje jeszcze hodowcom wysokie premie za najlepiej wyprodukowany surowiec.

Czyż to wszystko nie skłoni naszych czytelniczek, a przede wszystkim tych, którzy mają chociaż mały kawałek ziemi i jedną „zbywającą“ izbę do wypróbowania swych sił i zdolności? Jedwab jest coraz bardziej pożądany, ma coraz większe zastosowanie. Pocóż więc wydawać miliony, by go sprowadzać z zagranicy, jeśli można go w potrzebnej ilości produkować w kraju. Zyskałby na tym skarb państwa, a tysiące bezrobotnych znalazłoby pracę.

Pomóżmy więc C. D. S. J., która już tak wiele na tym polu zdziałała i pokryjmy całą Polskę gęstą siecią prywatnych hodowli jedwabników.

Ale jak się do tego wziąć, zapyta niejeden.

Otóż hodowla jedwabników nie jest kosztowna (a to przecież rzecz bardzo ważna), nie wymaga też specjalnego „fachowego“ przygotowania. Cała trudność tkwi w tym, że w większości wypadków musimy dopiero siać morwę (nasion dostarczy C. D. S. J.) i czekać 8 lat, gdy będzie z niej można zrywać liście — pokarm dla gąsienic.

Niejeden zrazi się tym i zniechęci. Tyle czasu! A przecież nie jest to okres tak bardzo długi. Zresztą możemy morwę zasiać, niech sobie rośnie, a my pracujemy nadal w swoim zawodzie. Za 8 czy 9 lat będziemy mogli zorganizować hodowlę i znajdziemy wówczas, my lub nasze rodziny, dodatkowe, dość poważne źródło dochodu.

Kto jest bardzo niecierpliwy i ma trochę grosza, może w C. D. S. J. dostać gotowe już sadzonki, a nawet drzewka morwowe. Praca wówczas pójdzie raźniej. Gdy mamy już „dorosłe“ drzewka, mogące dostarczyć pożywienia jedwabnikom, przygotowujemy pomieszczenie dla hodowli gąsienic. Musi ono być czyste (ściany bielone), suche i widne, lecz niezbyt słoneczne. Gąsienice potrzebują dużo powietrza, więc izba musi być dość duża i często przewietrzana. Wymagają one również stałej temperatury od 16⁰ do 18⁰ R., potrzebny jest więc piec. Rozwieszamy lub ustawiamy w izbie półki jedna nad drugą. Półki robimy sami. Brzegi są z drewnianej listwy, a środek — wypleciony sznurkiem. Mogą też być półki, całkowicie plecione z wikliny. Na półkach rozkłada się czysty papier, t. zw. „podesłanie“, które należy codziennie, ewentualnie co drugi dzień oczyszczać. Służą do tego t. zw. „zdejmniki“, t. j. arkusze czystego papieru, w których znajdują się okrągłe otwory różnej wielkości, zależnie od wielkości gąsienic w różnych okresach ich życia.

Na początku maja, gdy zjawiają się liście na morwach, rozpoczynamy hodowlę. Na półkach rozkładamy jajeczka (kupione uprzednio w C. D. S. J., dgyż są tam gwarantowanej jakości) i powoli w celu „ożywienia“ jajeczek podnosimy temperaturę w pomieszczeniu od 10^0—18^0 R. Później utrzymujemy ją stale na jednakowym poziomie.

Wylęgnięte gąsienice (3 — 4 mm długości) przez 4 dni jedzą ciągle i rosną jak na drożdżach. Piątego dnia gąsienica „linieje“, t. j. zrzuca z siebie chitynową skórkę i rozpoczyna II-gi okres swego życia, t. zw. „wiek“. Takich okresów, zakończonych zrzucaniem skórki jest pięć. Ostatnie piąte linienie odbywa się już wewnątrz oprzędu. Wszystkie okresy trwają

(d. c. na str. 6)



Pomieszczenie z półkami do hodowli gąsienic i jedwabników.



Motowidla, służące do odwijania nici jedwabnej z kokonów zwilżonych w wodzie.

Zapasy na zimę

III.

Przepisy.

Dżem truskawkowo-agrestowy.

Proporcja: 1,10 kg cukru, 3/8 litra wody, 1 kg truskawek, 1 kg agrestu zielonego, 1,5—2 szklanek wody.

Wykonanie: 1) Z wody i cukru ugotować syrop „do nitki"; 2) Truskawki opłukać, obrać, ugotować na syropie; 3) Agrest rozgotować, scedzić sok lub masę przetrzeć; 4) Gotować na silnym ogniu 10 min., wlać do ugotowanych truskawek i gotować razem do zakrzepnięcia.

Dżem truskawkowo-rabarbarowy.

Proporcja: 1 kg cukru, 1/4 litra wody, 1 kg truskawek, 1 kg rabarbaru, 0,5 szklanki wody.

Wykonanie: 1) Rabarbar opłukać, pokrajać drobno, rozgotować, przetrzeć; 2) Dalej przyrządzić według podanych wyżej wskazówek.

Dżem malinowo-porzeczkowy.

Proporcja: 1 kg malin, 1 kg cukru, 1 kg porzeczek obranych, 3/8 litra wody.

Wykonanie: 1) Maliny przebrać, zasypać cukrem, gdy puszczą sok gotować; 2) Porzeczki rozgotować, scedzić sok; 3) Połączyć z malinami i wykończyć jak wyżej.

Dżem truskawkowy.

Proporcja: 1 kg truskawek, 60 dkg cukru, sok z 2 cytryn.

Wykonanie: 1) Truskawki zasypać cukrem, zostawić, aż puszczą sok, gotować do oznak krzepnięcia; 2) Pod koniec wcisnąć sok cytrynowy.

Dżem śliwkowy.

Proporcja: 1 kg śliwek węgierek, 50—60 dkg cukru.

Wykonanie: 1) Śliwki opłukać, usunąć pestki, dzieląc na 2—4 części, zasypać cukrem i przyrządzić jak wyżej.

Galaretki.

Są to soki otrzymane z owoców rozgotowanych w niewielkiej ilości wody, lub surowych rozmiażdżonych, gotowane z cukrem, a po wystudzeniu krzepnące na przejrzystą masę.

Owoce przeznaczone na galaretkę muszą zawierać pewne minimum pektyny, czyli żelatyny roślinnej. Najwięcej jej mają: agrest niedojrzały, porzeczki, zwłaszcza białe, jabłka, żórawiny. Owoce zawierające mniej pektyny, jak maliny, truskawki i wiśnie, mieszamy w równych częściach np. z porzeczkami. Na galaretki można użyć gorsze gatunki owoców, np. opadłe, nie całkiem dojrzałe jabłka itp.

Przygotowanie owoców obejmuje: a) płukanie (z wyjątkiem malin i poziomek), b) oczyszczenie z części nie jadalnych, rozmiażdżenie (jagód), lub pokrajanie na drobne części (jabłek nie obieramy), c) gotowanie w niewielkiej ilości wody (by ledwie je objęła), aż do zupełnego rozgotowania, d) cedzenie przez worek lub specjalne cedzidło. Nie należy wyciskać, bo wtedy sok mętnieje. Gdy ścieka wolno sam — jest przezroczysty.

Badanie wyciągu (soku) na zawartość pektyny i oznaczenie ilości cukru.

Chcąc się przekonać ile cukru trzeba dodać nalewamy do probówki jedną łyżkę ocedzonego soku i tyleż spirytusu denaturowanego, zakrywamy palcem, wstrząsamy lekko i odstawiamy na kilkanaście minut. Jeśli całość płynu tworzy skrzep, musimy dać na 1 litr soku 80 dkg cukru — jeśli tylko 3/4 skrzepnie, na 1 litr soku dajemy 50—60 dkg cukru — jeśli płyn bardzo słabo krzepnie lepiej zmieszać z sokiem bogatszym w pektynę, gdyż galaretka byłaby z niego samego bardzo rzadka, prawie płynna.

Gotowanie. Scedzony sok, w ilości odmierzonej lub zważonej wlewamy do czystego rondla i mierzymy patyczkiem, na którym zaznaczamy wysokość poziomu płynu.

Sok gotujemy na silnym ogniu 10—15 min. Następnie wsypujemy odpowiednią ilość cukru i mieszając gotujemy szybko, usuwając szumowiny, aż do oznak krzepnięcia, temperatury 104^0, lub gdy po zmierzeniu patyczkiem otrzymamy ten sam poziom, jak zaznaczono. Nie należy gotować dłużej, gdyż sok straci wogóle właściwość krzepnięcia.

Zlewanie do słoików: Szybko usuwamy jak najdokładniej resztki szumowin i gorący czysty płyn zlewamy do wygrzanych malutkich słoików, szklanek lub specjalnych galaretników, nalewając do pełna.

Opakujemy gdy zupełnie wystygną, po dokładnym oczyszczeniu brzegów słoika.

Uwaga: Pozostałą miazgę po scedzeniu soku przecieramy, ważymy, dodajemy 40—50 dkg cukru na 1 kg i wygotowujemy na marmeladę.

Bardzo dobra jest galaretka truskawkowo-agrestowa, malinowo-porzeczkowa, jabłeczna. Galaretka agrestowa odznacza się ładnym kolorem a.-żurawinowa i oryginalnym smakiem.

Galaretka malinowo-porzeczkowa.

Proporcja: 1 i 1/2 kg porzeczek, 1 i 1/2 szklanki wody, 1 kg malin, 0,5 szklanki wody, 60—65 dkg cukru na 1 litr soku (zależnie od wyniku próby alkoholowej).

Wykonanie: 1) Porzeczki rozgotować na wolnym ogniu; 2) Maliny rozgotować osobno; 3) Dalej postępujemy jak podano wyżej.

Marmelady.

Są to owoce rozgotowane, przetarte przez sito, następnie wygotowane z cukrem na gęstą masę. Na 1 kg masy owocowej dodajemy 25—60 dkg cukru. Im mniej cukru, tym dłużej masę gotujemy.

Wszystkie owoce, specjalnie łatwo galaretujące się (z wyjątkiem gruszek, które są bardzo słodkie i ziarniste) mogą być użyte na marmoladę.

Przygotowanie.

1) Owoce opłukać, usunąć szypułki, ogonki, części obite, czy nadpsute, z pestkowych usunąć pestki, pokrajać na części, lub soczyste zmiażdżyć, dodać trochę wody na dno i rozgotować, mieszając na papkę.

2) Rozgotowaną masę przetrzeć, rondel odtarować, włożyć masę, zważyć i gotować, mieszając aż zgęstnieje, wsypać odpowiednią ilość cukru i gotować ciągle mieszając, aż próba, ostudzona krzepnie, po przeciągnięciu łyżką zostaje ślad, a marmolada kawałkami spada z łyżki.

Można też obliczyć dokładnie wagę gotowego przetworu, w którym powinno być 50% cukru (stężenie konieczne do zabezpieczenia przetworu przed psuciem). Posługujemy się w tym celu wzorem następującym:

$$\frac{\text{ilość cukru dodanego} \times 100}{50} = \text{ilość gotowej marmolady.}$$

Przykład: Waga masy przetartej 1,50 kg, dodajemy cukru 70 dkg. Obliczenie:

$$\frac{70 \times 100}{50} = 140 \text{ dkg.}$$

Do ciężaru marmo-

(d. c. na str. 7)

Hodowla jedwabników

(Dokończenie ze str. 4)

około 1 miesiąca. Przemiana z gąsienicy w poczwarkę trwa 3—4 dni, a z poczwarki w motyla 18—20 dni. Hodowca musi o tym pamiętać, by z jednej strony nie poruszyć oprzędów za wcześnie i nie przeszkodzić przeobrażeniu się gąsienicy w poczwarkę, z drugiej strony zabić poczwarkę we właściwym czasie i nie dopuścić do wyklucia motyla, który zniszczyłby oprzęd.

Właściwa praca hodowcy trwa więc od 4—6 tygodni i polega na dostarczaniu odpowiedniego i we właściwej ilości pożywienia (szczególniej żarłoczne są gąsienice w ostatnim okresie swego życia), na utrzymywaniu w pomieszczeniu czystości i stałej temperatury oraz na zachowywaniu ciszy przy wszelkich czynnościach, zwłaszcza w okresie linienia gąsienic.

Wszystkie te przepisy, warunkujące pomyślny rozwój hodowli jedwabników, były już znane w Chinach od najdawniejszych czasów i stosowane bardzo dokładnie. Stanowiły nawet część wierzeń religijnych.

np. jako watę do kołder. Jednocześnie sortujemy oprzędy odrzucając takie, które nie mają prawidłowego kształtu, są puste, poplamione i t. p.

Jeśli uda się nam wyhodować dobre oprzędy, to na 1 kg mieści się jedwabników ras europejskich 430—500 sztuk.

Dobry „urodzaj" mamy wtedy w hodowli, jeśli z 25 gr jajeczek (przeciętna ilość dla hodowcy, nie posiadającego specjalnych urządzeń) otrzymamy 50—60 kg oprzędów. Taka hodowla da nam już kilkaset złotych zysku przy niewielkich kosztach i 6 tygodniowej zaledwie pracy.

Po oczyszczeniu i zważeniu oprzędów możemy świeżie oprzędy sprzedać, ale musimy się spieszyć, by się motyle nie wykluły. Jeśli zaś chcemy mieć więcej czasu, to „zamarzamy" je i dopiero po wysuszeniu sprzedajemy jako oprzędy „suche". Zamarzanie w domu odbywa się w ten sposób, że na kocioł z wrzącą wodą stawiamy kilka przetaków z oprzędami (jeden nad drugim). Para zabija poczwarki w

Przez słabe zaś skręcenie 2—3 nitek grege z 3—12 włóknami oprzędów otrzymujemy t. zw. tram, t. j. przędzę tkacką wątkową.

Jedwab surowy jest bez połysku i źle przyjmuje barwniki wskutek zawartości serecyny. Chcąc ją usunąć, pierze się jedwab w wodzie z mydłem; zwie się to „odgumowaniem". Odgumowany jedwab nabiera pięknego połysku, ale traci na wadze. Obciąża się go więc do pierwotnej wagi solami mineralnemi.

Jedwab, który nie dał się odmotać, oskubuje się z oprzędów, odgumowuje i przędzie jak bawełnę. Jest on równie piękny, ale mniej trwały.

Światowa produkcja jedwabiu wynosi obecnie pięćdziesiąt parę milionów kilogramów.

Japonia zajmuje dzisiaj pierwsze miejsce, produkując przeszło czterdzieści milionów kg., po niej idą Chiny, następnie Włochy i Francja.

U nas jedwabnictwo rozwija się bardzo powoli. 100.000 m wyprodukowanych w ciągu paru lat przez Mi-



Motyl jedwabnika. Obok widać jajka, z których wylęgają się gąsienice.



Sortowanie kokonów.

Jeśli chcemy otrzymać dobre rezultaty, musimy i my o nich pamiętać.

Gdy nadchodzi ostatni okres w życiu gąsienicy należy przygotować „oprządniki", aby gąsienice miały podstawę do budowania oprzędów. Oprzędniki można zrobić z gałązek dębu, brzozy, wrzosu i t. p. Gałązki związujemy w pęczki i zatykamy w drewnianą listwę półki, tworząc jakby płotek. Gdy gąsienice zaczynają snuć oprzęd, nie potrzeba już dostarczać im pożywienia, zato należy zwrócić szczególną uwagę na zachowanie ciszy i utrzymanie stałej temperatury. Zbiór oprzędów należy rozpocząć najlepiej w 9 lub 10 dni od chwili wejścia wszystkich gąsienic na oprzędniki, gdy, jak już wspominałam, wszystkie gąsienice zdążą przeobrazić się w poczwarki.

Po zdjęciu oprzędów usuwamy z nich zewnętrzną watę, t. zw. „opląt", którą również możemy zużytkować

przeciągu 15—20 minut. W krajach o dobrze rozwiniętem jedwabnictwie istnieją specjalne piece, hermetycznie zamykane, gdzie zamarzanie odbywa się odrazu w wielkich ilościach.

Na tym kończy się praca hodowcy, a rozpoczyna się drugi dział jedwabnictwa: przemysł jedwabny przetwórczy. Oprzędy wędrują więc do fabryki, gdzie rozwija się je w gorącej wodzie, by pozbawić lepkiego śluzu, t. zw. „odzieru". Potem szuka się początku nitki i kilka takich nitek z kilku oprzędów skręca się razem i zakłada do maszyny, t. zw. zwijarki w dalszym ciągu odwija, skręca i nawija nitki jedwabne. W ten sposób udaje się osiągnąć z jednego oprzędu 800—1000 m jedwabnego włókna. Jest to jedwab surowy, t. zw. grege.

Przez silne skręcenie 2—3 nitek grege z 3—8 włóknami oprzędów otrzymujemy t. zw. orgazynę, t. j. przędzę tkacką, używaną na osnowę.

lanówek jest kroplą w morzu, drobiazgiem wobec tych tysięcy metrów, jakie co roku sprowadzamy z zagranicy. Jednak sam fakt rozpoczęcia pracy na tym polu i widoczne rezultaty tej pracy mają duże znaczenie. Uczyniono już bowiem pierwszy, ten najtrudniejszy krok na drodze rozwoju jedwabnictwa w naszym Państwie. Od nas — całego społeczeństwa zależy w znacznej mierze dalszy pomyślny rozwój tej tak ważnej gałęzi przemysłu. Bierzmy się więc do pracy, a może w niedalekiej już przyszłości spełnią się marzenia z przed 100 lat. „Może wkrótce jedwabnictwo — jak pisał Kurowski — i wyrabianie cukru z buraków (to już przecież mamy) ważnymi staną się u nas przemysłu rolniczego drogami i może sowicie wynagrodzą upadek dochodu ze zboża i gorzelń".

Halina Wójtowiczowa

Zapasy na zimę

lady (1,40 kg) przy ważeniu trzeba dodać wagę naczynia (tara).

3) Gorącą marmoladę złożyć do czystych, wygrzanych, słojów lub garnków kamiennych, wypychając łyżką wszystkie bańki powietrza (na noc można wstawić do pieca po chlebie, by na wierzchu utworzyła się skorupka, chroniąca od dostępu powietrza, a tym samym od psucia).

4) Zimną marmoladę nakryć krążkiem papieru pergaminowego, zwilżonego w spirytusie, następnie owinąć mocnym papierem pergaminowym.

Uwaga: Gotując marmoladę należy ją ciągle mieszać, chroniąc przed przypaleniem i przyspieszając parowanie wody. Rękę przy tej robocie owinąć wilgotną ściereczką, by nie poparzyć się pryskającą gorącą marmoladą.

Przepisy.

Marmolada z rabarbaru.

Proporcja: 1 kg rabarbaru malinowego, 0,5 szklanki wody, 30—40 dkg cukru, skórka cytrynowa lub wanilia.

Wykonanie: Rabarbar opłukać, pokrajać drobno, rozgotować, przetrzeć.

Marmolada ta ma kwaśny, orzeźwiajcy smak i jest bardzo dobra do przekładania ciasta.

Marmolada z rabarbaru i fig.

Proporcja: 3 kg rabarbaru malinowego, 0,5—1 szklanka wody, 70 dkg cukru, 1 kg fig.

Wykonanie: Figi obmyć, usunąć resztki ogonka, przepuścić przez maszynkę od mięsa, dodać do marmolady pod koniec gotowania.

Marmolada porzeczkowo-malinowa.

Resztki owoców, pozostałe przy wyrobie galaretek (przetrzeć przez sito).

Na 1 kg masy przetartej: 50 dkg cukru, gotować mieszając do oznak krzepnięcia lub do osiągnięcia 50% cukru. Obliczyć wagę według podanego wzoru.

Marmolada z zielonego agrestu.

Zielony agrest, opłukać, oczyścić z szypułek i resztek kwiatowych, przepuścić przez maszynkę, rozgotować, przetrzeć.

Na 1 kg przetartej masy: 60—70 dkg cukru.

Gotować chwilę mieszając aż zgęstnieje.

Marmolada głogowa.

Głóg (owoc dzikiej róży) dojrzały opłukać, obrać z szypułek i resztek kwiatowych, następnie małym nożykiem lub drutem zagiętym oczyścić z ziarenek wraz z włoskami, przepuścić przez maszynkę, rozgotować z dodatkiem małej ilości wody.

Jabłka kwaśne podzielone na części, rozgotować.

Obie masy przetrzeć.

1,5 kg przetartej masy głogowej,

0,5 przetartej masy jabłecznej,

1—1,2 kg cukru.

Przyrządzić według podanych wskazówek. Jest bardzo smaczna i ma piękny pąsowy kolor.

Marmolada mieszana.

Proporcja: 1 kg jabłek, 1 kg pomidorów, 1 kg śliwek, 1 kg gruszek, trochę wody na dno, 1 kg cukru.

Wykonanie: 1) Rozgotować każdy gatunek owoców osobno, przetrzeć i odparować wszystko razem mieszając; 2) Pod koniec gotowania dodać cukier i gotować do oznak krzepnięcia.

Soki owocowe.

Do wyrobu soków używać owoców i jagód soczystych, bardzo dobrze dojrzałych. Owoce czy jagody całe, lub rozmiażdżone przesypujemy cukrem i pozosatwiamy na 24 godz., by puściły sok i cukier się rozpuścił. Ilość cukru potrzebna do soku waha się w granicach od 65—85 dkg na 1 kg owocu (zależnie od zawartości cukru w owocach i ich soczystości). Na drugi dzień ogrzewany na płycie kuchennej, by rozpuścił się dokładnie wszystek cukier, nie dopuszczając do zawrzenia. Z kolei wylewamy na rzadkie płótno lub do specjalnego worka i zawieszamy nad miską, by sok swobodnie ściekł (przy wyciskaniu otrzymujemy sok mniej klarowny).

Czysty, scedzony sok zlewamy do rondla i gotujemy 5—10 min. od zawrzenia, dokładnie szumując.

Sok *zebrany zaraz* do czystych, wysterelizowanych i wygotowanych niedużych butelek korkujemy czystymi korkami i natychmiast lakujemy.

Uwaga: Pozostały miąższ przecieramy przez sito i jeśli mało słodki, dodajemy trochę cukru i wygotowujemy szybko, mieszając na gęstą marmoladę, lub nie przetarty na powidła.

Kompoty pod pechem.

Jest to jeden z najtańszych i mało kłopotliwy typ przetworu owocowego na zimę. Owoce oczyszczone, opłukane gotujemy w syropie jak normalny kompot, uważając, by nie popękały. Owoce muszą być ładne, bezwzględnie zdrowe i świeże, nie zbyt dojrzałe. Najlepsze są kompoty z gruszek, śliwek węgierek i dobrego gatunku czereśni lub wiśni.

Przygotowujemy owoce płucząc na sicie, osączamy, usuwamy szypułki, gruszki obieramy i wydrążamy środek, lub większe dzielimy na części (zanurzamy do zakwaszonej sokiem lub kwaskiem cytrynowej wody, by nie ściemniały); owoce takie jak agrest, lub śliwki, dobrze jest nakłuć wykałaczką, by nie popękały w gotowaniu.

Ilość cukru wynosi 15—40 dkg na 1 litr wody — przyrządza się zwykle syrop z 0,5 litra wody na 1 kg owoców (oczywiście tym więcej syropu, im mniej soczyste owoce, tym słodszy, im kwaśniejsze).

Gotujemy syrop z wody i cukru, szumujemy, na gorący rzucamy owoce i stopniowo podgrzewamy — następnie gotujemy wolno od zawrzenia 15—20 min., zależnie od właściwości owocu. By owoce delikatne, jak truskawki, nie rozgotowały się, studzimy w ciągu gotowania, jak konfitury.

Gorący, ugotowany kompot składamy do czystych, wysterylizowanych i ciepłych kompotier na 1—2 cm poniżej brzegu i usuwamy dokładnie z wierzchu piankę.

Zalewanie pechem. W niedużym rondelku z dzióbkiem rozgrzewamy pech (pak). Na powierzchnię kompotu kładziemy krążek papieru pergaminowego, zwilżony spirytusem, by nie tworzyły się pod nim bańki powietrza, brzegi słoika ponad papierem wycieramy bardzo ostrożnie czystą, lnianą ściereczką, zwilżoną w spirytusie lub w wodzie gorącej (i następnie do sucha). Zupełnie płynny, gorący pech wlewamy ostrożnie zaczynając od brzegów, tak by cienką warstwą pokrył powierzchnię kompotu. Skoro ta warstwa zakrzepnie, sprawdzamy czy pech szczelnie przylega do brzegów słoika i czy syrop nie wydostaje się na zewnątrz, wycieramy jeszcze raz do sucha brzegi słoika i zalewamy powtórnie cieniutką warstwą rozgrzanego pechu.

Uwaga: Pech, jest to przejrzysta masa, przypominająca stężoną żywicę (w skład pechu wchodzi żywica, stearyna itp.). Kupuje się go w składach aptecznych. *D.*

Godzina...

Uff, nareszcie!

Walizka, pled, neseser, ostatnie dzienniki dla zabicia tych paru godzin podróży i już siedzi zadowolony, że ma dobre miejsce. Na razie jest sam w przedziale, Nagle, na przeciwko, przy oknie, spostrzega róże, cudne, herbaciano-różowe i taką śmieszną, małą walizeczkę. Oho, będzie miał towarzyszkę. Spojrzał na zegarek. Jeszcze cztery minuty do odejścia pociągu.

Gdzież jest ona?

— Jest! Weszła Świetnie się składa: młoda i ładna nawet więcej niż ładna, bo szykowna, harmonijna w ruchach. Ale jaka smutna! Usteczka krzywią się jakby do płaczu, a oczy patrzą z wyrzutem.

Podchodzi do okna. No tak, rzewne pożegnanie. Chce otworzyć okno i — naturalnie, nie może. Korzysta z tego i pomaga jej. Dziękuję ze słabym uśmiechem i już cała jest w otwartym oknie. Nasz obserwator dyskretnie zagłębia się w dzienniku, lecz bystre oko dostrzega młodego, wysokiego mężczyznę, a czujne ucho łowi urywane słowa:

— Pisz; uważaj na siebie; pamiętaj! A ciszej jeszcze, wypowiedziane gorącym szeptem: „kocham najdroższe, życie moje" itd. itd. Słowa odwieczne, stare jak świat i zawsze jednakowe mile słuchane. Coś jakby szloch, jakby westchnienie.

Pociąg rusza. Słowa prędko wypowiedziane — te ostatnie — pożegnalny ruch ręką — koniec. Siada na przeciwko, prosi o zamknięcie okna, wącha kwiaty, cała się w nie wtula, jeszcze jedno westchnienie i miły uśmiech w jego stronę.

— Dziękuję panu, i przepraszam jednocześnie ledwo weszłam i od razu zapędziłam pana do pracy...

Śmieje się. Ładna szelma...

Stary, banalny, ale dobry sposób na zadzierżgnięcie znajomości: — papieros. Wzięła, pomógł zapalić, spojrzenia zetknęły się. Jego piwne, jej — szare, filuterne. Po chwili gawędka, jak starzy znajomi. Jest miła, dowcipna, kobieca, tą 100%-tową kobiecością. Podoba mu się bardzo.

— Dlaczego pani nie zdejmie płaszcza, kapelusza?

— O, nie opłaci mi się. Za godzinę wysiadam.

— Co?! Za godzinę?! Żartuje Pani!

W odpowiedzi — znowu ten śmiech perlisty, a jednocześnie działający na zmysły.

— Nie! Mówię zupełnie poważnie. Za godzinę, na pierwszej stacji, wysiadam. Ale ma pan rację. Jest gorąco; te nasze „cudowne" pociągi w zimie, kiedy człowiek zupełnie nie wie, co ze sobą zrobić z żaru, — niestety nie namiętności, lecz pospolitej pary, puszczanej bez kontroli, hojną ręką.

Pomaga zdjąć miękkie, puszyste futerko. Nozdrza chciwie wchłaniają zapach. Chanel, Guerlain, Pathou, Worth? No, przecież, że nie wie! Lecz coś strasznie miłego, ciepłego, i te nóżki! Litości, — cóż za nogi, kolanka, jaka kostka! a stopa!

— Zamyślił się pan?

— Nie, ale jestem oszołomiony.

— Oszołomiony? — Czym?

— Panią; bo pani jest cudowna.

— Oho, prędko postępujemy w rozwoju naszej znajomości.

— Proszę, niech się pani na mnie nie gniewa, ale to grzech być aż tak ponętną i kuszącą. No i znowu pani się śmieje. Jak pani to robi?!

— Jak? Zwyczajnie.

— No, no, całkiem niezwykle i pani o tym świetnie wie.

— Dziękuję panu za trafne spostrzeżenia; zresztą widzę, że mam do czynienia ze świetnym psychologiem. Żałuję niezmiernie, że podróż nasza nie potrwa nieco dłużej. Prawdopodobnie, odkryłby pan we mnie jeszcze wiele zalet, o których pan nie wie, bo są zazdrośnie ukryte przed ludzkim okiem...

— O, teraz pani wyraźnie kpi ze mnie...

— Co to? Pociąg zwalnia?

— Tak, panie drogi. Prędzej, futro, dziękuję panu, bagaż, tu leży. Tak, tak, tylko to. Dowidzenia! Jak ja się nazywam? To przecie nie ma żadnego znaczenia, wolę zostać w pamięci pana jako „godzina". Jaka? Określi to pan bliżej sam...

Znikła.

Boże, dlaczego tak prędko!

Otwiera okno, chce jeszcze raz wchłonąć jej obraz, zapamiętać sylwetkę...

— Co takiego? Młody, wysoki mężczyzna ściska ją w objęciach. Na ręku bukiet róż, czerwonych jak krew. Przechodzą tuż koło jego okna. Wyraźnie słyszy urywane słowa: „nareszcie, najdroższa, myślałem, że oszaleję z tęsknoty itd. — Słowa odwieczne i stare jak świat i zawsze jednakowo mile słuchane...

Przeszli. Obejrzy się, czy nie? Obejrzała się. Dostrzegł jeszcze raz cudne, szare, filuterne oczy, uśmiech jedyny na świecie.

Pociąg ruszył. Został zapach, przedziwny, subtelny... i... cudne, herbaciano-różowe, kiwały główkami w takt pędzącego pociągu i zdawały się mówić:

— Ano, nie myśl, że kobieta to coś tak prostego!...

Kama.

Ciekawostki

DLACZEGO JAPONKI MAJĄ SMUKŁĄ FIGURĘ?

Najtrudniej, a nawet — wręcz niepodobna znaleść w Japonii kobietę otyłą. — Smukłość figury wśród Japonek jest powszechna. — Warto więc obecnie — w okresie panującej mody smukłej sylwetki — zapoznać się z przyczynami modnej fizycznej kondycji Japonek.

Otóż — w pojęciu Japonki — być otyłą jest niemal zbrodnią, której za wszelką cenę należy uniknąć. Służy do tego cały szereg zabiegów stosowanych niezwykle skrupulatnie. Przede wszystkim więc częste kąpiele, które w Japonii są niemal religijnym rytuałem. Japonka zwykle kąpie się w gorącej wodzie, po kąpieli oblewa ciało wodą zimną, poczem wyciera się ostrym ręcznikiem. Aby zbyt gorąca kąpiel nie szkodziła organizmowi. Japonki dodają do niej pewną ilość soli morskiej bardzo pożytecznej dla organizmu i działającej odtłuszczająco.

Drugim zabiegiem zabezpieczającym przed tyciem, jest sypianie na twardych łóżkach: łóżka Japonek — to niziutkie drewniane leżaki, na które kładzie się cienki materac, a pod głowę zamiast poduszek wałek drewniany, owinięty miękką materią. Takie sypianie wzmacnia mięśnie i zapobiega — tworzeniu się osadów tłuszczowych na szyi, ramionach i biodrach.

Mimo, że ryż uważany — jest u nas za środek odżywczy, sprzyjający tyciu i otłuszczeniu, w Japonii — gdzie ryżu spożywa się bardzo wiele, kobiety również jadają sporo ryżu. Natomiast nie pijają przy jedzeniu i nie używają napojów alkoholowych. W ciągu dnia wypija Japonka wielką ilość maleńkich filiżanek — herbaty, ale nigdy przy jedzeniu. Japonki piją również dużo wody, która działa odświeżająco na tkanki ciała, oraz zapobiega marszczeniu się i szorstkości skóry.

JADŁOSPISY A NARODOWOSCI.

Zarządca pewnego hotelu paryskiego, który rozpoczął swoją karierę jako pomocnik gastronomiczny, w wywiadzie dziennikarskim oświadczył, że już na odległość rozpoznaje przynależność narodowościową swoich gości po sposobie, w jaki pary zamawiają potrawy.

Szwedzi: mężczyzna podaje jadłospis pani i zamawia dla siebie, dopiero gdy ona wybrała. Przy jedzeniu mało mówią i nie spoglądają wciąż na siebie.

Francuzi: mężczyzna — przegląda pierwszy jadłospis, proponuje swojej damie potrawy i zamawia pocichu, przeważnie odwrócony od swej towarzyszki. — Przytłumiona konwersacja towarzyszy jedzeniu.

Amerykanie: pani wybiera, pani zamawia przeważnie obficie, sama je mało, pozostawiając resztę mężczyźnie.

Anglicy: para angielska przede wszystkim przywiązuje wielką wagę do wygodnego miejsca. Wyboru potraw dokonuje mężczyzna. Dzieli on, oboje jedzą obficie i dobrze.

Niemcy: pani wybiera i zamawia, pan wybiera i zamawia.

Węgrzy: wybierają chętnie miejsce, z którego ogarnąć można wzrokiem cały lokal. Kelner musi długo czekać, mężczyzna odczytuje jadłospis w tonie pytającym, obserwując przy tym twarz pani. Zamawia wszystkie potrawy, na które się pani godzi, często jeszcze jakiś drobiazg ponadto głaszcząc lub całując towarzyszce rękę.

Austriacy: pan i pani wspólnie czytają jadłospis, zamawiają oni wspólnie i dzielą się poszczególnymi daniami. Wyjątek stanowi jedynie mokka.

Włosi: pan żąda dwóch jadłospisów. Oboje wybierają krótko, jedzą szybko i kładą nacisk na wyborową kawę i doskonałe napoje.

Rosjanie: mężczyzna, niby dziecko, pozostawia wybór potraw „mateczce".

Polacy: mężczyzna zamawia przeważnie u metra hotelu wyborowe menu, by sprawić tym pani miłą niespodziankę.